HEREDAR GENES DE UN NEURODIVERGENTE

POR RAMON BARTOMEUS

HEREDAR GENES DE UN NEURODIVERGENTE

RAMON BARTOMEUS


cc
BY
NC

A LOS QUE PILLEN EL GEN NEURODIVERGENTE, SI ES QUE EXISTE.

PRÓLOGO

Sin pre-textos, sin filtos.

1.

EL DESCUBRIMIENTO



Es veinte de junio de 2023, veo el enésimo video en Youtube y esta vez quedo pegado a la pantalla. Es Bea Sánchez diciendo "Me pongo mala al SOCIALIZAR" Lo puedes ver en : https://www.youtube.com/watch?v=JjpfGMX0H4Q

Creo que no es ningún secreto que a mí también me pasa, pero como la magdalena de Proust el video tira del ovillo y acabo escribiendo un texto que brota del alma sin pasar por el habitual filtro de la mente. Lo puedes leer en su primera y única versión aquí:

Y un día lo descubres, el velo se abre y la claridad lo ilumina poco a poco.

No puedes dejar de leer. Absorbes la información profunda sobre tu ser y no te irías a dormir nunca.

“ a algunos nos cuesta la vida y gritas joder qué alegría!”

Has pasado la vida sintiéndote raro, has sufrido dificultades como todo el mundo, pero parece que estas dificultades son distintas de las de los demás.

Es imposible de explicar, porque uno solo vive en su piel, y la gente tiende. pensar que todos funcionamos igual,

Cuando sientes esa necesidad imperiosa de desaparecer, de que nadie te hable, de que nadie te toque, de que nadie te mire, y no es posible conseguirlo, por más que te esfuerces. Siempre hay algún humano que es capaz de encontrarte, mirarte, rozarte, e incluso acercarse y preguntar ¿que te pasa?

No hay respuesta posible, porque no sabes que te pasa, y al mismo tiempo sabes tantas cosas que este humano no podría entender después de cinco años de estudios.

Luego pasa el tiempo y medio siglo después encuentras el hilo. Lo llaman neurodivergencia, y es una variedad a lo neurotípico.

Sencillamente tu sistema nervioso y tu cerebro funcionan de forma peculiar. Ni mejor ni peor. Simplemente es distinto, y a los neurotípicos se les hace muy raro. ellos no pueden entenderlo, y tú tampoco.

Ellos encuentran un plan maravilloso, para un día de verano, ducha fresquita, desayuno en familia, playita, vamos a bañarnos, sol, arena amigos, unas cervecitas y una animada

conversación intrascendente ... se han echado unas risas y son felices.

Tu te adaptas, porque has nacido, vivido y has sido educado en esta sociedad. Llevas medio siglo viéndoles, y hasta te parece normal, pero a tu sistema neurodivergente esto le sienta fatal.

Te levantas sobresaltado por el ruido, quizás un despertador, o un grito desde la cocina. La primera agresión del día ha pasado por tus oídos y ha pinchado una vez más en el alma, pero no pasa nada, has aprendido a seguir adelante y convivir en un ambiente hostil.

Hoy es un día normal en tu cerebro, así que te levantas cansado, vas hacia el baño, y antes de mear abres el grifo, tomas un vaso, pasas agua por el interior de tu boca para eliminar esta sensación tan desagradable. Hubieras preferido hacer otra cosa , pero la boca es un estropajo y es mejor aclararla. Curiosamente has hecho todo esto sin mojarte las manos. Tus ojos siguen medio cerrados, pegajosos y la blefaritis te deja esta sensación tan desagradable com la que vives y convives durante años.

Meas, y te vuelves a la pica. La miras. No lo sabes, pero te has armado de valor y te lavas las manos. El agua está a 27 grados y tu la sientes fría, intrusiva, molesta. Si, muy molesta, Te lavas la cara con ese jabón de bebé que alivia la blefaritis, y te secas. Te secas como quien se quita una mancha de petroleo, pero es una rutina que has aprendido y la soportas bien. Miras el cepillo de dientes y piensas que mejor luego, hoy hay mucho lio en casa. Miras la ducha y te da un escalofrío. pasa por tu mente el frio que hará cuando salgas, y no entras. Podrías lavarte los sobacos en la pica, pero esto lo moja todo, y la verdad tanta incomodidad no te compensa, Hueles mal, lo sabes y no es una sensación que te guste, pero es más llevadero que mojarte.

Llegas al salón y al querido sofá. Hoy no es de esos días que te sientes agotado, es un día normal. Sabes que lo normal es desayunar. La experiencia te dice que tu cuerpo necesita comer, pero la sensación de hambre es difusa. Te preguntan que te apetece. A los neurotípicos les parece una pregunta normal, pero para ti es como si te preguntaran que esta pensando un mono en central park. Las respuestas van de *Lo que tú quieras*, a *Cualquier cosa*. No puedes decidir. No puedes imaginar que posibilidades hay. No tienes ni la más remota idea de lo que quiere tu cuerpo. De hecho hay una desconexión feroz. Tu vives allí arriba, estas de mal humor porque tienes hambre, pero no lo sabes, no lo notas, no tienes ni idea. Te sientes incómodo, pero es difícil reaccionar. suerte que ella "*lo vuelve a crear, como si nada*" y te zampas el desayuno. En unos minutos no recordaras que has comido. De hecho no estas muy seguro de estar harto, pero te olvidaras de la comida hasta que veas comer a alguien, y entonces querrás imitar al otro. No es que tengas hambre. Envidia es lo que tienes ... No. En realidad envidia es la etiqueta que te colocan los neurotípicos. Tu sencillamente no sabes. Es desconocimiento. No sabes si tienes hambre o si estas harto, pero has aprendido a comer cuando otros comen. Si te preguntan si tienes hambre, si te apetece algo, tu cerebro está más preocupado por que no te pisen la burbuja ... preferirías silencio.

La gente lo pasa bien, ríe y hace ruido. Tú estas en un entorno hostil. quieres desaparecer. Te haces pequeño, intentas pasar desapercibido, vas al baño a estar solo unos minutos, los hombros se encorvan, la mirada huye, y como es un día normal, llevas tu máscara, sonríes y sigues. No eres tú. Has conseguido que no te vean. La Máscara lleva años haciendo bien su trabajo. Como llevas una vida estudiando el fenómeno, ya sabes que entre ellos hay colaboradores y utilitarios. Tu perteneces a los utilitarios, y encuentras soluciones útiles al instante o después de reflexionar, mientras los colaboradores andan siempre de la mano de

otro para desayunar “juntos”, trabajar "en equipo” o sincronizar sus deseos y momentos.

Están felices de llegar a la playa. Miras la arena, y sabes que es inevitable, que en algún momento sucederá, pero lo retrasas todo lo que puedes. Pisas la arena con mucho cuidado para que no entre en tus zapatos, extiendes la toalla que te separa del pequeño horror de cada día. Si por ti fuera no tomarías ni un grano de arena, y ni una gota de agua mancharía tu cuerpo… hoy has sido valiente y concienzudo, y consigues llegar al bar sin tocar el agua ni la arena, Tu cerebro ha estado en estrés durante horas, y solo ha encontrado un poco de distracción en los cuerpos sexuales que te rodean y un poco de paz en este rincón de la física cuántica que estas explorando las últimas doscientas horas… casi sin interrupción.

Pides una cerveza, aunque sabes que la traerán fría y el condensado y condenado humedal que acompaña la botella se va a quedar pegajoso en tus dedos. Podrías pedirla del tiempo, pero esto te llevaría a una conversación que no quieres que se produzca. Tú no hablas con la gente si puedes evitarlo. La máscara pide una cerveza y tú la bebes en silencio. De hecho te hubieras tomado un Cacaolat con patatas fritas, o cualquier otra cosa. Te es indiferente. No tienes deseos o expectativas. Simplemente hay una máscara que ha aprendido a vivir en sociedad y lo hace razonablemente bien.

La gente se vuelve a reír y a duchar. Tú piensas y vives alejado de todo detrás de la máscara. Te preguntan si tienes calor, si no estarías mejor sin jersey, y te lo quitas, pero tu no tienes ningún interés en la temperatura. Tu cerebro está en su maratón de 200 horas. La máscara se quita el jersey, toma un vaso, sonríe y conversa brevemente, pero tú no estas allí. Más tarde te preguntaran si lo has pasado bien en la playa. Qué playa? Ya no te acuerdas, no has guardado esta información que a los neurotípicos les gusta recordar. Tú

sabes que en la esquina pasó un MI16 rojo, pero no puedes compartirlo, pues nadie sabe que esto es un Citroën curioso.

Vives así durante décadas, todos los días. Algún día estas agotado y no puedes más. Ni la máscara te protege de ti mismo. En tus conversaciones aparece a menudo la palabra suicidio, hasta tal punto que alguien te lo hace notar. Tu no te has dado cuenta. No piensas suicidarte, pero darías todo el oro del mundo por desaparecer y encontrarte en una cabaña en el bosque profundo conectado a internet y comiendo bayas con los corzos.

Y hoy aparece Bea Sanchez y te habla de neurodivergencia y *Joder que alegría*. lloras mientras buscas las teclas encerrado en un cuarto del que no quisieras salir nunca y del que la máscara te sacará para desayunar y llevar esas dos vidas que los neurotípicos no ven, no entienden, y no pueden ni imaginar.

ALA, TÍO, SAL AHÍ A FUERA, O MEJOR, SALID LOS DOS Y OS REPARTÍS EL TRABAJO CON ALEGRÍA.

2.

LA PRIMERA INVESTIGACIÓN

Este texto salido del alma, te puede parecer exagerado, y tienes razón. A mí, desde mi mente tranquila también me lo parece, pero salió del alma, no de la mente, así que hay que hacerle caso e investigar, por que la lista de preguntas que se vienen a la cabeza es larga. ¿Eres autista o tienes autismo? ¿Eres raro o estas enfermo? ¿Eres feliz o lo aparentas? ¿Qué es todo esto que aflora y estas descubriendo?

LA PRIMERA CONSTATACIÓN ES QUE ERES FELIZ, HAS TENIDO UNA BUENA VIDA, MUY BUENA DIRÍA YO CON ORGULLO, Y EL DESCUBRIMIENTO ES UN PASO MÁS EN UNA TAREA DE AUTOCONOCIMIENTO QUE EMPEZÓ HACE MUCHOS, MUCHOS AÑOS EN MI ADOLESCENCIA.

Mis primeros días, recuerda que cuando me interesa un tema puedo dedicarles doscientas horas sin descanso, los he dedicado a leer, y ver videos de divulgación sobre Asperger y Autismo, pero sobre todo a conocer experiencias de los que han sido diagnosticados en la edad adulta. Si quieres información científica ya la buscarás, pero te adelanto algunos datos básicos.

Me identifico como autista nivel 1, que hasta hace muy poco era destacado bajo el nombre de Asperger. La actual definición del DSM-5 la puedes ver en https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf Se trata de una condición de espectro no lineal. No es que seas más o menos autista, si no que de todas las características relacionadas con el espectro, puntúas alto en algunas de ellas: Procesamiento de la información, Comunicación, Interacción social, Pensamiento profundo, Habilidades motoras, Conductas, Procesamiento sensorial, y funciones ejecutivas.

En mi opinión y la de muchos expertos, no hay enfermedad, ni nada que curar. Simplemente hay algunas características del sistema nervioso y neuronal que son distintas a las de la mayoría de humanos a los que llamamos “Neurotípicos” en contraposición a nosotros los “Neurodivergentes”.

Como era de esperar mi mente neurodivergente ha puesto el foco en el espectro autista y se ha puesto a evaluar para obtener resultados útiles. Vamos a ver algunos que mayoritariamente puedes encontrar en espectroautista.info .

ESCALA AUTÓNOMA PARA LA DETECCIÓN DEL SÍNDROME DE ASPERGER Y EL AUTISMO DE ALTO NIVEL DE FUNCIONAMIENTO (EA)

En esta escala mi puntuación es de 42, y se estima que a partir de 36 es recomendable visitar al especialista, pues hay claros síntomas de autismo.

COCIENTE DE ESPECTRO AUTISTA (AQ)

El Cociente de Espectro Autista cuantifica rasgos autistas en adultos, y está diseñado para ser autoaplicado, así que probablemente nos dé una pista más fiable. Aquí mi puntuación es de 38, mientras que la media de las personas con autismo de alto funcionamiento o Asperger es de 35. Los hombres neurotípicos obtienen 17 puntos.

COCIENTE DE EMPATÍA (EQ)

Mi EQ es de 21, y la media de las personas con síndrome de Asperger es de 20, mientras que el hombre neurotípico se sitúa en 42.

COCIENTE DE SISTEMATIZACIÓN (SQ)

En el SQ llego a 46 puntos, justo en la media de los Asperger, mientras los neurotípicos se quedan en 30.

CUESTIONARIO DE ALEXITIMIA (OAQ-G2)

En este cuestionario se predice ausencia de Alexitimia por debajo de 94 puntos, y presencia por encima de 113. Mi puntuación sube hasta 126.

Este texto no pretende reproducir todo mi proceso de investigación y los resultados de los numerosos test a los

que he aplicado, pero como muestra está claro que aunque no tengo ninguna validación externa o profesional, tampoco me queda ninguna duda sobre mi condición autista.

Probablemente, sí me conoces pensaras que no se me nota, y si vives conmigo creas que los tests dan una puntuación exagerada sobre una condición que vives e identificas fácilmente en el día a día. Probablemente sepas poco de mi proceso de pensamiento interno.

En realidad importa poco si tengo o no una etiqueta concreta, lo que a mí me apetece es comprender la vida que vivo, y para ello, estos test y el conocimiento acumulado al rededor del autismo son un recurso maravilloso.

Hoy 27 de junio de 2023 sigo leyendo y profundizando en el tema, y si atiendo a mis antecedentes lo haré obsesivamente hasta que aparezca otro interés profundo en mi radar.

Hay dos aspectos del espectro que noto intensamente en mi vida. La resistencia a socializar con grupos de personas, y la pasión por profundizar en algunos intereses restringidos. La primera, la dificultad para sociabilizar me limita en algunos aspectos, pero si lo miras desde mi punto de vista me ha ahorrado miles de horas de eventos y conciertos. La segunda, la obsesión monotemática me aporta una capacidad de adquirir conocimiento, que era especialmente envidiable en los tiempos en que Internet era una palabra desconocida.

Tendremos tiempo para registrar las trazas del espectro autista en mi comportamiento, pero antes hay que tomar una decisión urgente: ¿Qué hago con esta información?

¡Y AHORA A DÓNDE VAS? A CONTARLO!

3.

¿POR QUÉ ESCRIBIRLO?

Ante todo me gustaría que nadie se sintiera ofendido ni señalado, ni culpable. Hoy cuento el camino recorrido y visto el resultado, no hay nada que recriminar a los que me han acompañado. “Estoy hecho de sus pedacitos” y puedo asegurar que el camino ha valido la pena, con todas sus dificultades y sus alegrías. Mi experiencia me dice que a pesar de la advertencia van a aparecer los ofendidos. Cosas de neurodivergentes y neurotípicos. ;-)

Intenté leer el texto del primer capítulo a quién más quiero, y las lágrimas me lo impidieron, pero después de la lectura tuve la sensación de que ni siquiera en este entorno cercano y altamente emocional podía encontrar la comprensión que corresponde al tsunami que rodea este momento crucial de mi vida.

No pasa nada, no es ni la primera ni la última vez que no nos entendemos. Cosas de neurodivergentes.

Después aproveché un evento familiar para compartir prudentemente mi descubrimiento. Sí, lo comuniqué con prudencia y con prudencia me respondieron. Vale, lo he pillado. No pueden entenderlo y no es extraño, para mí también es difícil de asumir.

Para mí el descubrimiento es algo muy importante, y necesito explorarlo en profundidad. Al mismo tiempo me parece que será útil compartirlo, especialmente con mis descendientes, pues quizás se encuentren reflejados en mis genes, y quizás les pueda dejar una herencia auténticamente vital.

Por otra parte escribir siempre a sido mi forma típica de expresión y la herramienta que me ayuda a estructurar el enorme acervo de conocimiento que puedo barajar sobre cualquier tema. Pienso que en temas de identidad y personalidad los tiempos son muy importantes, y es probable que el mejor momento para mis nietos y descendientes no sea precisamente este en que las ideas vienen a mi mente al mas puro estilo monotemático.

Escribir también es una herramienta para hacer un by-pass a esta forma de comunicar, sin filtros, que me sorprende en las caras de disgusto de mis interlocutores. Cuando explico algo, a menudo tengo la sensación que mi interlocutor se distrae. No sé si no le interesa lo que digo, o si no me explico suficientemente bien. Mi hilo de conversación en seguida se ve afectado por esta incertidumbre, y opto por recortar mi discurso. Cuando escribo, no siento esta limitación en la comunicación. Quien tenga interés ya lo leerá tres veces si le hace falta, y si a alguien no le interesa, no hace falta que lo lea por mí.

4.
ANTECEDENTES

Ahora empezamos a entrar en materia, y me temo que la exploración traerá algunos dolores y descubrimientos. Investigar entre la memoria para encontrar las anécdotas y vagos recuerdos de mi relación con el mundo y conmigo mismo creo que va a echar luz sobre la mesa. Vamos a recopilar vagos recuerdos en mi radar de hechos significativos para la neurodivergencia.

Tengo cuatro años, estoy tirado en el suelo del coche, mis padres deben estar desesperados, pues la rabieta que llevo se hace extraordinariamente larga e intensa. Ahora tengo la sensación que no es un hecho aislado.

Tengo ocho años, y llevo algunas horas analizando mis recuerdos. Hago inventario pormenorizado de todo lo que me ha pasado en la vida. Quedo sorprendido de mi incapacidad para recordar hechos anteriores a los cuatro años.

En esta época me recuerdo sentado en el suelo en una esquina del patio del colegio. Todo el mundo grita y juega. Yo estoy solo. Observo, pienso, y poco más. Algunas veces me acerco a algún adulto, pero tengo la sensación de que se me quitan de encima. Mi mundo interior es enorme, y no le interesa a nadie. Ahí aprendí a no destacar, a guardar para mí mis tesoros cognitivos. Fuera, la relación con los demás es penosa, todos los días me llevo golpes e insultos. Todos los días, todos los años, en todos los colegios.

En casa tienen otros problemas y la respuesta más colaborativa es “Tienes razón, el cole es un asco, si no te gusta este, búscate otro”. Así que siete colegios se reparten mi infancia.

Algunos días me aguanto el pipí o la caca hasta que no puedo más. Literalmente no puedo más y todo explota como una mierda. Llaman a mi casa para que me vengan a buscar. La humillación es grande, la sensación de asco con diarrea hasta los tobillos es horrible, pero quizás lo peor es esta incapacidad para interrumpir la clase e ir al lavabo. Y llegamos a este punto, ahora lo sé con certeza, porque en las horas anteriores he estado centrado en mis cosas sin darme cuenta de mis necesidades básicas. Mi cerebro no escucha a la vejiga, y luego siente vergüenza y no quiere llamar la atención en medio de una clase.

Por suerte los años tienen verano, y puedo irme al rio a pescar, solo. Paso horas viendo libélulas, observando los peces y jugando con serpientes de agua. No he cumplido diez años y estoy leyendo, devorando libros sobre la vida de los reptiles. Sí, en el pueblo también hay una pandilla con niños de todas las edades, y algunas veces me siento integrado … me gusta echarme a ver las estrellas con los mayores, y seguirles montaña arriba. El ambiente es amable, la violencia de cada día son peleas de chicos. Aquí no me siento el saco de los golpes, pero vivo a remolque de los otros.

La primera adolescencia me lleva a buscar nuevos híper focos para alimentar la mente. Leo “El poder de la mente y sus secretos” y un montón de libros semejantes. No solo los leo, los experimento, los repaso y comparo las teorías con mi día a día. Ya he descubierto que algo no encaja. No me pasan las mismas cosas que a los demás. También leo sobre defensa personal, pero aun no he descubierto que no es una cuestión de técnica o de aprender judo. Mi cuerpo delgadísimo crece y soy más alto que la media, pero procuro no destacar. Allí aprendo a encorvar la espalda, tirar los hombros hacia adelante y sentarme profundo para pasar desapercibido. Un día mi madre se empeñará en enseñarme

a mejorar mi postura. Hay alguna cosa que no funciona bien en la relación con mis padres, y me es difícil definirla. El padre tiene poca presencia en mi infancia y la madre está permanentemente enferma. En el colegio han descubierto que no sé decir las palabras padre y madre correctamente: “padEre” me hacen repetir una y otra vez a la hora del patio. Yo intuyo lo que pasa, y tengo la sensación de que soy el único. Esto ocurría en 1964, i el síndrome de Asperger no se describió en español hasta 1981. Nadie tuvo ni la más remota idea de lo que pasaba en mi cabeza.

Para compensar desarrollé un sentido ético estricto y le dije a mi madre que jamás le volvería a mentir. Ella me mintió en una tontería y estuve sesenta años sin comer cebolla hervida.

Contra todo pronóstico la adolescencia fue más amable. Me echaron de un colegio donde me llamaban el lapa por mi tendencia a juntarme con algunos compañeros de clase a pesar de su desprecio. Me hicieron la vaca, y mis niveles de estrés explotaban a menudo. Alguno se llevó unos dientes bien marcados y los zapatos rompieron un cristal. La siguiente etapa fue en una academia donde los alumnos se clasificaban según su calidad. Había la clase 4ºA, la 4ºB, la 4ºC y la 5ºEspecial, esta era la mía y me junté con algunos amigos que naturalmente no volví a ver al siguiente cambio de colegio. No me supo mal, allí la violencia estaba institucionalizada. Todos los sábados el director pasaba clase por clase a entregar las notas y a soltar un enorme tortazo en la cara por cada suspenso.

En el siguiente colegio me dieron un buen consejo, se ve que algún adolescente empatizó conmigo y me dijo. La próxima vez que te pase esto, concentra toda tu rabia y levanta tu rodilla hasta romper los huevos de estos cabrones. Lo pensé mil veces, y no lo hice nunca.

Yo pensaba en ser campeón del mundo de Formula 1, y no sabia que mientras yo leía el “Velocidad” los futuros campeones corrían el europeo de karting. No había Internet y entender el mundo era complicado. Pasé años pensando que los extranjeros venían de “estranja” y hablaban un idioma

que se llamaba “extranjero”. Todo lo que quedaba fuera de mi híper foco era difuso. Con 16 años empecé en los rallys de copiloto siguiendo a mis hermanos mayores. Viajé solo a Italia para ver un Gran Premio, y a la disociación colegio familia, se añadió otra esfera que yo mantenía aislada. Eran tres personas distintas en el mismo cuerpo. Un día en el circuito de Montjuich y estando con mi hermano me encontré con un compañero de clase. Un tío amable y anodino con el que me llevaba bien. Lo vi y entré en pánico. Lo único que pude decirle fue “Hola Hijo de puta”. Mi incapacidad para juntar los tres mundos aparecía a menudo. Fui a una universidad privada de esas de 20 alumnos por clase y un día fui a clase con el coche de rallys. Los más pijos de la clase presumían de conocer a un copiloto y de haber ido a ver el rally. Yo lo había corrido y no presumía por ello. Cuando el coche hizo evidente la situación me puse rojo como un tomate. Uno con buena fe se compadeció de mi. “ Y te has puesto así otra vez. Haces bien de correr rallys, no te avergüences” . No era exactamente vergüenza, yo no podía controlar mis emociones, y había aprendido con sangre que había que pasar desapercibido para evitar despertar la ira de los humanos.

Mis notas siempre tuvieron carencia al cinco pelado excepto cuando alguna asignatura se cruzaba con mi híper foco. Saqué muy buenas notas en algún curso de geografía, matemáticas, griego y derecho del trabajo. Pero no en todos los cursos, el milagro solo se producía si mi híper foco coincidía en el espacio-tiempo con las cosas que querían enseñarme. Jamás tuve la sensación de que alguien hiciera nada para saciar mi sed de conocimiento. Yo era un mal estudiante que aprendía muchas cosas.

Mis híper focos me llevaron, como no, a la Filosofía, pero esta asignatura de primero de Derecho la suspendí tantas veces que ni me acuerdo. Básicamente yo incluía en los exámenes mi punto de vista al lado de los de Hume, o Kierkegaard, Yo sabía muchas cosas, pero no eran las correctas.

Compaginé estudios con trabajo en la empresa familiar. El trabajo era Dios en casa, y desde los 8 años nos tenían enredando por allí limpiando piezas, haciendo de pequeño secretario... creo que ahorraron mucho en canguros y colonias.

Un día mi padre me preguntó cómo conocí a un proveedor al que había comprado algo y no lo entregó a tiempo. La pregunta parecía inocente y sin duda era una forma sutil de reprimenda, pero a mí se me cruzaron los cables, el contacto había sido a través de mi suegro, y el contacto entre los dos mundos era insoportable. Pasados los 20 años yo ya había aprendido a explotar para adentro. Ya no rompía cristales, y había adquirido experiencia ilimitada en el arte del camuflaje. Cada vez más iba aprendiendo a hacer el neurotípico, aunque todavía no lo sabía.

Cuando mi padre murió mi mujer destacaba que en mi familia no se lloraba. El choque fue brutal, la empresa era un barco que hacia aguas por todas partes, vivíamos como ricos con el crédito de una veintena de bancos que confiaban en las apariencias. Al día siguiente, antes de enterrar a mi padre fui a un banco a retirar dinero, antes de que el banquero se enterara de que el barco ya no tenia capitán. No fue una idea mía, pero en el entorno yo era el que pillaba todas las tareas arriesgadas. Si se necesita un tipo que se la juegue y sepa poner cara de póker, ahí está Ramon. La verdad es que no sé de donde sale esta capacidad para operar al margen de los sentimientos, pero de mis 23 años recuerdo con orgullo la proeza de cerrar una empresa de cuarenta trabajadores, y hacerlo con criterios éticos. Seguramente mi híper foco y mi distancia emocional fueron una bendición.

Como yo ponía el foco en aquello que fuera útil, y en las empresas de los 70 vender era el motor principal de cualquier negocio, me metí de lleno en esta profesión. Naturalmente mi capacidad natural para las relaciones humanas era mínima, pero mi capacidad de camuflaje la superaba. Las empresas me contrataban convencidas, y yo trabajaba todas las horas que no dormía. Los resultados eran pobres pero decentes. Yo suplía mi incapacidad natural con

largas horas de observación. Estudiaba técnicas de ventas, psicomorfologia, aprendí a mirar a los ojos y a desentrañar los movimientos de las manos de mis clientes. El misterio de las relaciones humanas era diseccionado en mi mente hasta el más mínimo detalle. Todo este proceso ocurría por encima de mis ojos. De ahí para abajo solo se aplicaba una técnica aprendida que no tenía ninguna repercusión a nivel del corazón o de la barriga. Las pasé putas, el esfuerzo era ingente, en esta época empecé a preguntar si había algo en mí que generara rechazo. Me preocupé por mi olor, mi aspecto, mi educación... Con los clientes tenia un patrón aprendido y me era fácil camuflarme, pero fuera de ahí, con la empresa, la familia y los conocidos, el mundo continuaba siendo hostil sin razón aparente.

Una cena con amigos de mi mujer me dio una clave. El tío me describió como "Manfutista" después de intentar por enésima vez entrar en mi coraza. El preguntaba sobre mis gustos y aficiones, y mis respuestas iban del "no sé" al "No me importa" ¿Quieres carne o pescado? ¿Te apetece un vino? ¿Blanco o negro? El tipo era listo, me caía bien y tenia una conversación interesante vinculada a su experiencia empresarial. Yo me sentía, como tantas veces, fuera de lugar. Descentrado. ¿Para qué me hacían preguntas? Yo no sabia lo que quería. En realidad yo comía porque era lo correcto. Lo que se esperaba de mí. Y comía por otra razón poderosa. Para compensar mi estrés social.

Mi mujer que empezó a conocerme siempre llevaba galletas en el bolso. Cuando yo estaba de mal humor, en realidad estresado, me daba galletas y me soltaba. "No lo sabes, pero lo que te ocurre es que tienes hambre". Una vez más se ponía de relieve la desconexión entre lo que ocurre por encima de los ojos y el resto del cuerpo.

Enfrentado a los misterios del amor, mi híper foco se centró en una chica simpática que me dio de comer y se preguntaba porque me había fijado en ella si hasta aquel momento yo solo miraba a cacharros con ruedas. Naturalmente fui pésimo en el amor, Me creía feo, torpe y descentrado, aunque visto en perspectiva parecía alto

apuesto y con dinero. Borde pero simpático. Estuve buscando y removí cielo y tierra para acabar con Eric From y su tratado sobre el amor. Ni Marina ni Vallejo Nájera, ni todos los psiquiatras y filósofos del mundo consiguieron que yo comprendiera nada sobre el amor en ninguna de sus acepciones. Eso sí aprendí a camuflarme. En realidad, mis amores pasaban de los instintos básicos al cerebro sin pasar por el corazón. Mi cerebro podía estar muy interesado en la relación, pero, como todo en la vida y en la muerte, me importaba un bledo. ¿Carne o pescado? ¿Cerveza o cacaolat? ¿La bolsa o la vida? Pues no se chico, lo que tú quieras, lo mismo que tú. Si quieres matarme, pues mátame. A mí no me importa. Si eso te hace feliz adelante.

Con el amor vinieron los restaurantes, los amigos de mi mujer y allí aprendí algunas cosas interesantes. Hay cosas que a la gente le gusta hacer y a mi me generan un estrés descomunal. Ese estrés de cerrar los puños, ese que drena toda la energía disponible y no eres capaz de arrastrarte hasta el sofá. Ellos oyen música, bailan, hablan, toman cosas de tu plato, te tocan, te manchan los cubiertos con sus manos grasientas y les parece normal. Luego reparan en ti, te miran y dicen “es que no te entregas”. Yo me sorprendo por el comentario y elaboro una respuesta de compromiso entre lo que siento y lo que es posible compartir entre amigos... pero la respuesta ya no sale de mis labios, ellos ya están a otra cosa y apenas puedes identificar un segundo de silencio para meter baza. Es verdad a ti ellos no te importan nada, pero tú a ellos tampoco. La diferencia está en que los neurotípicos desarrollan esa relación superficial non naturalidad, y tú solo lo logras con esfuerzo intelectual.

La lista de antecedentes podría ser muy larga, pero no quiero aburrirte contándote mi vida. Baste con decir que a pesar de las dificultades la he vivido a gusto y la miro con orgullo. Creo que poca gente le habría sacado tanto partido jugando con estas cartas. De todas formas no me admires. No es mérito mio. Sencillamente es lo que hay.

5.

MI ESPECTRO AUTISTA

Ahora debería ponerme científico, tomar distancia emocional y auto describirme a la luz de los distintos aspectos del espectro. Está claro, pero déjame insistir, que hablo de mí, no de ti, ni del promedio de las personas con una u otra etiqueta. Es decir lo que viene ahora son hechos y sensaciones mías. Ni tú, ni nadie tiene permiso para valorarlas o juzgarlas. No son opiniones, son hechos.

Ya me han dicho mil veces que esta no es una forma aceptada de expresarme, pero permíteme decirte que me importa cero.

DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN VERBAL

Soy capaz de comunicarme verbalmente con fluidez cuando estoy cómodo o cuando estoy camuflado. En cualquier otra circunstancia opto por el silencio, las frases hechas, los lugares comunes o los monosílabos. Dame un micrófono y un tema que me apasione y me verás fluir.

DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

He aprendido intelectualmente a comprender buena parte de los gestos, pero soy consciente de que se me escapan cosas. No tengo conciencia de mi gestualidad, pero algunas veces me dicen “has puesto una cara” o “Ya me has contestado con la cara” y esto me hace sospechar que soy bastante torpe.

DIFICULTAD PARA MANTENER CONVERSACIONES

Para mí es un misterio saber porque y para que habla la gente. He leído libros enteros sobre esta pregunta. Si no hay un objetivo concreto en una conversación, me pregunto qué estamos haciendo aquí con la de cosas interesantes que quedan por aprender!

INTERPRETAR LENGUAJE NO LITERAL

Espero recibir frases completas, con sujeto, verbo y predicado que incluyan todas las palabras. Me gustan las metáforas y otras figuras del lenguaje, pero “tengo hambre” no puede significar “dame de comer”. Los elípticos a veces se me muestran ocultos.

ENTENDER LAS SEÑALES SOCIALES.

He aprendido a entender la mayoría de señales sociales, aunque siempre las paso por encima de mis ojos y necesito hacer observación consciente.

DIFICULTADES EN LAS INTERACCIONES SOCIALES

Toda interacción social, TODAS, significa un esfuerzo equivalente a saltar una valla. Puedo hacerlo, y puedo hacerlo muchas veces, pero es agotador. Además, algunas interacciones sociales son un muro que puedo escalar, y otras son un deporte de alto riesgo. No hablo con hombres si puedo evitarlo.

COMPRENSIÓN DE LAS NORMAS SOCIALES

Comprendo las normas sociales en general, pero muchas de ellas me parecen absurdas, otras inútiles, y otras muy dificultosas. No le veo la gracia a saludar y despedirse. No le veo la gracia a la enorme cantidad de mentiras sociales.

DIFICULTADES PARA ESTABLECER Y MANTENER RELACIONES

Establecer relaciones tiene un objetivo utilitario. Cuando se ha cumplido el objetivo, lo natural es que se termine la relación. Se me hace raro que haya objetivos que no se alcancen en un periodo concreto. Los padres cuidan de los hijos hasta que se alcanzas ciertos objetivos. Luego lo natural es que mueran satisfechos del objetivo cumplido.

COMPRENDER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Comprendo que la gente llore la muerte de un ser querido, pero no será que no estemos avisados, eh!

PARTICIPAR EN JUEGOS Y ACTIVIDADES GRUPALES

Naturalmente puedo jugar en grupo y trabajar en equipo, pero me parece más productivo repartirnos las tareas y que cada uno haga su parte. Si me dejas escoger: ajedrez y circuito. Si hay que hacer rallys y aventureros al tren, me adapto. De futbol i similares ni me hables.

INTERESES RESTRINGIDOS

Sí, pocos y profundos. Hoy híper foco en este texto. No me distraigas, y si por mí fuera, ni comer ni dormir hasta que acabe. Cuando acabe tomamos otra obsesión. Necesito que alguna obsesión me acompañe siempre.

RUTINAS

Soy un gran fan de las rutinas. Puedo vivir sin ellas, pero encargar cualquier cosa al cerebelo y que funcione sola al

milímetro es una maravilla. Cambiar unas rutinas por otras está bien. Observarlas es curioso.

RELACIÓN CON EL CAMBIO

No sé cómo será mañana, pero seguro que distinto de hoy. Siempre hay otras formas de hacer las cosas, y podemos experimentarlas aunque entremos en profundos abismos de incertidumbre.

HIPERSENSIBILIDAD

El tacto húmedo me supera. Solo puedo tocar un plátano, una gamba o arena en modo camuflaje. Luego me lavaré las manos a pesar de la humedad del agua.

No cojas cosas de mi plato, no toques mi comida. Si supieras el estrés que me generas, le cortarías la mano a quien intente hacerlo.

El ruido tensa mi sistema nervioso. Con 80 decibelios basta. No subas la tele, no grites, sácame de ambientes multitudinarios y ruidosos.

Dos es compañía, tres es una orgía… huyo de las multitudes. Me escondo en las bodas.

Y ya que estamos de confesiones, hay perfumes en la calle que deberían anunciarse con un triángulo de peligro.

HIPOSENSIBILIDAD

Hay cosas de las que no me entero. Si vas a hablarme avísame antes. Cuando estoy en mis cosas no oigo, no huelo, no veo, no siento, no sé que hora es, no sé si hay que beber, o comer, o dormir. Yo estoy en otra parte. Avisa si quieres algo.

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Habitualmente estoy abierto a todo tipo de ideas, pero a menudo, después de pensarlo bien, veo claramente que tengo una solución mejor que la tuya, pero ya no voy a

discutir. He llegado a la conclusión de que no existe nada peor o mejor que otra cosa. “Buena suerte, mala suerte, ¿quién sabe?”

PENSAMIENTO CONCRETO, DETALLADO Y PROFUNDO

Me sabe mal decirlo, porque la vida me ha enseñado a ocultarlo, pero puedo pensar sobre alguna cosa concreta a grandes profundidades. Imagina profundizar y anticipar los futuros movimientos de una jugada de ajedrez. Llegar ahí al fondo en el pensamiento no significa acertar, pero si me interrumpes en este proceso no me será fácil volver hasta allí sin perder el contexto.

PENSAMIENTO ARBORESCENTE

Puedo pensar al mismo tiempo en un grupo de ideas y relacionarlas. Es un proceso lento, pues estoy manejando mucha información al mismo tiempo, pero estoy representando un cuadro completo de posibilidades y lineas de actuación. La mayoría de este pensamiento está destinado a ser descartado, pero cuando llegue a la zona de solución la imagen es nítida y poliédrica. Esto no implica una inteligencia mayor, de hecho mi CI debe ser normal y mi rapidez mental será la justa en muchos casos.

HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL

Algunos días todo el sufrimiento del mundo cae sobre mis espaldas. Lloro como mujer aunque no sea a menudo. A veces me escondo para vivir las emociones.

ANSIEDAD

Pasé tres días llorando en un ataque de ansiedad. A veces mi cuerpo reacciona con ansiedad aunque yo no sea muy consciente de ello.

FRUSTRACIÓN

Tradicionalmente aparece esta característica en mis tests, pero me cuesta identificar este sentimiento.

ESTRÉS

Habitualmente me siento tranquilo, y hago esfuerzos para reducir el nivel de estrés de todo el mundo allí donde voy. De todas formas mi sistema simpático empuja con fuerza y registra niveles de estrés muy elevados. Compenso mi estrés de formas sutiles. Me aparto, intento desaparecer, me abrazo, cruzo el brazo derecho mientras llevo el izquierdo a mi mentón, aprieto los puños o estiro los dedos... y seguramente compenso de formas que no he detectado a pesar del esfuerzo de auto observación que me acompaña con los años.

6.

Y AHORA ¿QUÉ?

Ahora necesito tiempo para digerirlo. Debo volver a calibrar el equilibrio entre ser quien soy y vivir camuflado. Debo valorar el coste de la revolución que significa dejar la crisálida. Lo he hecho otras veces, ese gusano ya pasó crisis de infancia, adolescencia, juventud, trabajo, identidad y algunas más. Ahora sé lo que me pasa, y tengo larga experiencia en gestión de crisis. Me toca paciencia y observación.

Dicen los que lo han vivido que el huracán que se viene es fuerte, que algunas cosas serán arrastradas, y otras las traerá el viento, pero vale la pena vivirlo.

Hace décadas que pienso que la vida es una experiencia a vivir. Nada es importante. Nada. A trece mil setecientos millones de años luz de aquí sigue ardiendo el universo. No hay nada de qué preocuparse. Hoy será verbena de San Pedro y volverán a tirar petardos. Es lo que hay.

LA PRIMERA PERSONA QUE ME ENTENDIÓ DIJO “QUE NADIE TE SILENCIE”